

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

OSHO

Chapter 33 . Spiritualitas Praktek Seks Tantra

Chapter 33. The Spirituality Of The Tantric Sex Act

22 February 1973 pm in Woodlands, Bombay

Sutra/ Ayat :

DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUSLAH BERFOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUSLAH BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR.

KETIKA BERADA DI DALAM PELUKAN API INI, SEMUA INDERA MU AKAN TERGUNCANG BAGAI DEDAUNAN, MASUKI GUNCANGAN INI.

BAHKAN MENINGAT PENYATUAN, TANPA DEKAPAN, ADALAH TRANSFORMASI.

BERADALAH DALAM SUKACITA MELIHAT TEMAN YANG LAMA TAK DIJUMPAI, HIDUPLAH DALAM KEGEMBIRAAN INI.

KETIKA MAKAN ATAU MINUM, JADILAH RASA MAKANAN ATAU MINUMAN, DAN JADILAH TERPENUHI.

AT THE START OF SEXUAL UNION KEEP ATTENTIVE ON THE FIRE IN THE BEGINNING, AND SO CONTINUING, AVOID THE EMBERS IN THE END.

WHEN IN SUCH EMBRACE YOUR SENSES ARE SHAKEN AS LEAVES, ENTER THIS SHAKING.

EVEN REMEMBERING UNION, WITHOUT THE EMBRACE, TRANSFORMATION.

ON JOYOUSLY SEEING A LONG ABSENT FRIEND, PERMEATE THIS JOY.

WHEN EATING OR DRINKING, BECOME THE TASTE OF FOOD OR DRINK, AND BE FILLED.

Chapter 33 . Spiritualitas Praktek Seks Tantra

Sigmund Freud pernah mengatakan bahwa manusia lahir neurotik (penyakit syaraf/edan/tidak waras). Ini adalah setengah benar. Manusia tidak dilahirkan neurotik, tapi ia lahir dalam umat manusia yang neurotik dan masyarakat membuat semua orang menjadi neurotik cepat atau lambat. Manusia terlahir alami, asli, normal, tetapi saat bayi baru lahir ia mulai menjadi bagian dari masyarakat yang neurotic.

Seperti kita, yang neurotik, dan neurosis terdiri dari keterbagian (terbelah, keterpecahan, tidak utuh, *split*) - keterpisahan yang mendalam. Engkau bukan satu: engkau adalah dua atau bahkan banyak. Ini harus dipahami secara mendalam; hanya dengan begitu maka kita dapat melanjutkan ke tantra. Perasaan dan pikiranmu telah menjadi dua hal yang berbeda: ini adalah dasar neurosis. Bagian pemikiran dan bagian perasaanmu telah menjadi dua, dan engkau teridentifikasi dengan bagian yang berpikir, bukan dengan bagian yang merasa. Dan perasaan adalah merupakan hal yang lebih nyata daripada pemikiran; me-rasa lebih alami daripada berpikir. Engkau telah lahir dengan perasaan yang ada di hati, tapi kemudian berpikir dikembangkan; kemampuan berpikir diberikan oleh masyarakat. Dan perasaanmu telah menjadi hal yang ditekan. Bahkan ketika engkau mengatakan bahwa engkau me-rasa, engkau hanya berpikir bahwa engkau me-rasa. Perasaan telah menjadi mati, dan ini telah terjadi untuk alasan tertentu.

Ketika seorang anak lahir, ia adalah makhluk yang me-rasa: ia merasakan hal-hal. Ia belum menjadi makhluk yang berpikir. Ia masih alami, seperti sesuatu yang alami di alam - hanya seperti pohon atau seperti binatang. Tapi kita mulai membentuk dia, mengembangkan. Ia harus menekan perasaannya karena tanpa menekan perasaannya ia selalu dalam kesulitan. Ketika ia ingin menangis ia tidak bisa menangis karena orang tuanya tidak akan menyetujui itu. Ia akan dihukum. Ia tidak akan dihargai, dia tidak akan dicintai. Ia tidak diterima sebagaimana dirinya. Ia harus bersikap: ia harus berperilaku sesuai dengan ideologi tertentu, ideal tertentu. Hanya kemudian ia akan dicintai.

Cinta bukan untuk dia sebagaimana dirinya. Dia bisa dicintai hanya jika ia mengikuti aturan-aturan tertentu. Aturan-aturan yang diberlakukan; aturan-aturan itu tidak alami. Makhluk yang alami mulai menjadi ditekan, dan yang tidak wajar, yang bukan yang sejati, dipaksakan di atasnya. Yang tidak sejati ini adalah pikiranmu, dan saatnya akan datang ketika keterbagian/keterbelahan (*split*) begitu besar sehingga engkau tidak bisa menjembatani itu. Engkau pergi melupakan sepenuhnya apa yang merupakan sifat sebenarnya dari dirimu - Engkau adalah wajah yang palsu; wajah aslimu telah hilang. Dan engkau juga begitu takut untuk merasakan dirimu yang asli, karena saat engkau merasakan hal itu seluruh masyarakat akan melawanmu. Jadi dirimu sendiri melawan kealamianmu.

Ini menciptakan keadaan yang sangat neurotik (ketidak-warasan). Engkau tidak tahu apa yang engkau inginkan; engkau tidak tahu dirimu yang sejati, kebutuhan sejatimu. Dan kemudian engkau pergi mencari kebutuhan yang tidak otentik karena hanya perasaan di hati yang dapat memberikan arti, arah, tentang apa yang menjadi kebutuhanmu yang sebenarnya. Ketika perasaan-perasaan itu ditekan engkau membuat kebutuhan simbolis. Misalnya, engkau mungkin terus makan lebih banyak dan lebih banyak lagi, memenuhi dirimu dengan makanan, dan engkau mungkin tidak akan pernah merasa bahwa engkau kenyang. Kebutuhan yang sesungguhnya adalah kebutuhan akan cinta; bukan pada makanan. Tapi makanan dan cinta terkait secara mendalam, sehingga ketika kebutuhan akan cinta tidak dirasakan, atau ditekan, kebutuhan palsu akan makanan dibuat dan engkau akan terus menerus makan. Karena kebutuhan itu adalah kebutuhan palsu, tidak pernah dapat dipenuhi, dan kita hidup dalam kebutuhan palsu. Itu sebabnya tidak ada pemenuhan.

Engkau ingin dicintai; ini merupakan kebutuhan dasar - alami. Tapi itu bisa dialihkan ke dimensi palsu. Misalnya, kebutuhan cinta, kebutuhan untuk dicintai, dapat dirasakan sebagai kebutuhan palsu jika engkau mencoba untuk mengalihkan perhatian orang lain untuk dirimu sendiri. Engkau ingin agar orang lain untuk memperhatikanmu, sehingga engkau mungkin menjadi seorang pemimpin politik. Orang banyak mungkin akan memperhatikanmu, tetapi kebutuhan dasar sebenarnya adalah untuk dicintai. Dan bahkan jika seluruh dunia memperhatikanmu, kebutuhan dasar tidak dapat dipenuhi. Kebutuhan dasar itu dapat dipenuhi bahkan oleh satu orang yang mencintaimu, yang memperhatikanmu karena cinta.

Ketika engkau mencintai seseorang, engkau memperhatikan dia. Perhatian dan cinta terkait secara mendalam. Jika engkau menekan kebutuhan akan cinta, maka itu menjadi suatu kebutuhan simbolis; maka engkau perlu perhatian orang lain. Engkau mungkin mendapatkannya, tapi kemudian juga tidak akan ada pemenuhan. Kebutuhan itu adalah palsu, terputus dari yang alami, kebutuhan dasar. Keterbagian dalam kepribadian ini adalah neurosis.

Tantra adalah konsep yang sangat revolusioner - yang tertua dan sekaligus terbaru. Tantra adalah salah satu tradisi tertua dan sekaligus yang tidak-tradisional, bahkan anti-tradisional, karena tantra mengatakan kecuali engkau utuh dan satu, engkau kehilangan hidup yang sesungguhnya. Engkau harus tidak berada dalam keadaan keterbagian (*split*): engkau harus menjadi satu. Apa yang harus dilakukan untuk menjadi satu? Engkau dapat terus berpikir, tapi itu tidak akan membantu karena berpikir adalah teknik

untuk membagi. Berpikir itu analitis. Itu membagi; berfikir itu membagi segala sesuatu. Perasaan itu yang menyatukan, mensintesiskan, membuat hal-hal menjadi satu. Jadi engkau dapat terus berpikir, membaca, mempelajari, merenungkan. Hal ini tidak akan membantu kecuali jika engkau masuk kembali ke pusat perasaan. Tapi ini sangat sulit, karena bahkan ketika kita berpikir tentang pusat perasaan, KITA BERPIKIR!

Ketika engkau mengatakan kepada seseorang, "Aku mencintaimu," sadari apakah itu hanya sebuah pikiran atau apakah itu perasaan. Jika hanya pikiran, maka ada sesuatu yang hilang. Perasaan adalah keseluruhan: seluruh tubuhmu, pikiran, segala sesuatu yang adalah dirimu terlibat. Dalam berpikir, hanya kepala mu yang terlibat, dan itu juga tidak sepenuhnya, tetapi hanya satu kepingan dari itu. Hanya sebuah pemikiran yang lewat; mungkin hal itu tidak ada saat berikutnya. Hanya kepingan yang terlibat, dan yang menciptakan begitu banyak penderitaan dalam hidup - karena dengan satu kepingan pemikiran, engkau memberikan janji-janji yang tidak bisa engkau penuhi. Engkau dapat mengatakan, "Aku mencintaimu dan aku akan mencintaimu selamanya." Namun, bagian kedua adalah janji yang tidak dapat engkau penuhi karena diberikan oleh kepingan pikiran. Seluruh keberadaanmu tidak terlibat di dalamnya. Dan apa yang akan engkau lakukan besok ketika kepingan pikiran itu telah pergi dan pikiran itu tidak lagi ada? Sekarang janji itu hanya akan menjadi belunggu.

Sartre pernah mengatakan bahwa setiap janji akan menjadi palsu. Engkau tidak bisa menjanjikan karena engkau tidak utuh. Hanya bagian dari dirimu yang berjanji, dan ketika bagian ini tidak lagi bertakhta dan bagian yang lain telah mengambil alih, apa yang akan engkau lakukan? Siapa yang akan memenuhi janji? Kemunafikan lahir karena ketika engkau mencoba untuk memenuhi, berpura-pura bahwa dirimu memenuhi, maka semuanya menjadi palsu. Tantra mengatakan untuk menyelam masuk jauh ke dalam pusat perasaan. Apa yang harus dilakukan dan bagaimana untuk masuk kembali? Sekarang aku akan memasuki sutra. Sutra ini, masing-masing sutra, adalah upaya untuk membuat dirimu utuh.

Sutra pertama:

“DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUSLAH BERFOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUSLAH BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR.”

Seks bisa menjadi pemenuhan yang sangat dalam, dan seks dapat melemparkanmu kembali ke keutuhanmu, ke dirimu yang alami, yang asli, karena berbagai alasan. Alasan tersebut harus dipahami. Satu, seks adalah tindakan total. Engkau terlempar dari pikiranmu, kehilangan keseimbangannya. Itulah mengapa ada begitu banyak ketakutan

akan seks. Engkau teridentifikasi dengan pikiran, dan seks adalah tindakan tanpa-pikiran. Engkau menjadi tanpa kepala; engkau tidak memiliki kepala dalam bertindak. Tidak ada alasan, tidak ada proses mental. Dan jika ada proses mental, hubungan seks otentik, yang sebenarnya tidak ada. Maka tidak ada orgasme, tidak ada pemenuhan. Maka tindakan seks itu sendiri menjadi hal yang lokal, sesuatu yang dilakukan otak, dan itu telah menjadi begitu.

Di seluruh dunia, begitu banyak mendamba (*hankering*), begitu banyak nafsu untuk seks, bukan karena dunia telah menjadi lebih seksual. Hal ini karena engkau bahkan tidak dapat menikmati seks sebagai tindakan total. Dunia lebih seksual di masa sebelumnya. Itu sebabnya tidak ada yang begitu mendambakan seks. Mendambakan ini menunjukkan bahwa sebenarnya yang asli hilang dan hanya ada yang palsu. Seluruh pikiran modern telah menjadi seksual karena tindakan seks itu sendiri tidak ada lagi. Bahkan hubungan seks ditransfer ke pikiran. Hal ini telah menjadi mental; engkau berpikir tentang hal itu.

Banyak orang datang kepadaku: mereka mengatakan mereka terus berpikir tentang seks; mereka menikmati berpikir tentang hal itu, membaca, melihat gambar, pornografi. Mereka menikmati ini, tapi ketika saat yang sebenarnya untuk seks datang tiba-tiba mereka merasa tidak tertarik. Mereka bahkan merasa mereka telah menjadi impoten. Mereka merasakan adanya energi vital ketika mereka memikirkannya. Ketika mereka ingin bergerak ke praktek yang sebenarnya, mereka merasa tidak ada energi, bahkan tidak ada keinginan. Mereka merasa bahwa tubuh telah menjadi mati.

Apa yang terjadi dengan mereka? Bahkan tindakan seks telah menjadi mental. Mereka hanya bisa berpikir tentang hal itu; mereka tidak dapat melakukannya karena perbuatan atau tindakan (*doing*) akan melibatkan seluruh keberadaan mereka. Dan setiap kali ada keterlibatan dengan keseluruhan, kepala menjadi gelisah karena tidak dapat lagi menjadi tuan; tidak dapat lagi memegang kendali.

Tantra menggunakan hubungan seks untuk membuatmu utuh, tapi kemudian engkau harus bergerak di dalamnya dengan meditatif. Lalu engkau harus bergerak di dalamnya dengan melupakan semua yang telah engkau dengar tentang seks, yangtelah engkau pelajari tentang seks, semua yang masyarakat telah beritahukan padamu: gereja, agamamu, para guru. Lupakan segala sesuatu dan terlibat di dalamnya dalam totalitasmu. Lupakan untuk mengontrol! Kontrol adalah penghalang. Sebaliknya, biarkan dirimu dikuasai olehnya; jangan mengendalikannya. Bergerak di dalamnya seolah-olah engkau telah menjadi gila. Keadaan “tanpa-pikiran” terlihat seperti kegilaan. Menjadi tubuh, menjadi hewan, karena hewan itu utuh. Dan sebagai manusia modern, hanya seks

tampaknya yang menjadi kemungkinan termudah untuk membuatmu utuh karena seks adalah yang terdalam, pusat biologis dalam dirimu. Engkau dilahirkan dari itu. Setiap selmu adalah sel seks; seluruh tubuhmu adalah fenomena energi seks.

Sutra pertama ini mengatakan, "DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUSLAH BERFOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUSLAH BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR." Dan ini yang membuat seluruh perbedaan. Bagi dirimu, hubungan seks adalah sebuah pelampiasan/pelepasan (*release*). Jadi, ketika engkau bergerak di dalamnya engkau terburu-buru. Engkau hanya ingin sebuah pelepasan/pelampiasan. Energi yang meluap akan di lepaskan; engkau akan merasa nyaman. Melepaskan ini hanya semacam kelemahan. Energi yang meluap menciptakan ketegangan, gairah. Engkau merasa sesuatu harus dilakukan. Ketika energi dilepaskan, dirimu merasa lemah. Engkau dapat menganggap kelemahan ini sebagai relaksasi. Karena gairah itu tidak ada lagi, energi yang meluap tidak ada lagi, engkau dapat bersantai. Tapi relaksasi ini adalah relaksasi yang negatif. Jika engkau dapat bersantai hanya dengan membuang energi, dengan biaya yang sangat besar. Dan relaksasi ini hanya bersifat fisik. Tidak bisa masuk lebih dalam lagi dan tidak bisa menjadi spiritual.

Sutra pertama ini mengatakan jangan terburu-buru dan jangan berharap untuk akhirnya: tetap dengan awalnya. Ada dua bagian untuk tindakan seks - awal dan akhir. Tetap dengan awalnya. Bagian awal lebih santai, hangat. Tapi jangan terburu-buru untuk sampai ke akhirnya. Lupakan akhirnya sepenuhnya.

"Pada awal hubungan seksual, tetap fokus pada api di awal." Ketika engkau meluap, jangan berpikir tentang melepaskan: tetap dengan energi yang meluap ini. Jangan mencari ejakulasi: lupakah hal itu sepenuhnya. Menjadi utuh di awal yang hangat ini. Tetap dengan kekasihmu seolah-olah engkau telah menjadi satu. Buatlah lingkaran.

Ada tiga kemungkinan. Pertemuan sepasang kekasih dapat membuat tiga angka - angka geometris. Engkau mungkin bahkan membaca tentang hal itu atau bahkan melihat gambar alkimia tua di mana seorang pria dan wanita yang berdiri tanpa busana dalam tiga angka geometris. Salah satu bentuk adalah persegi, bentuk lain adalah segitiga dan bentuk ketiga adalah lingkaran.

Ini adalah salah satu analisis kuno alkimia dan tantra untuk hubungan seks. Biasanya, ketika engkau berada dalam hubungan seks, ada empat orang, bukan dua, dan ini adalah persegi: empat sudut yang ada karena engkau sendiri dibagi dalam dua - ke bagian pemikiran dan bagian perasaan. Pasanganmu juga dibagi dalam dua; dirimu adalah

empat orang. Bukan dua orang yang bertemu di sana, melainkan empat orang yang bertemu. Ini adalah keramaian/kegaduhan (*crowd*), dan tidak ada pertemuan yang benar-benar mendalam. Ada empat sudut, dan pertemuan ini hanya palsu. Nampak seperti pertemuan, tetapi tidak demikian. Tidak ada penyatuan karena bagian dirimu yang lebih tersembunyi dan bagian kekasihmu yang lebih dalam juga tersembunyi. Dan hanya dua kepala yang bertemu, hanya dua proses berpikir bertemu - bukan dua proses perasaan. Mereka tersembunyi.

Tipe kedua pertemuan dapat menjadi seperti segitiga. Engkau adalah dua - dua sudut dasar. Untuk sesaat tiba-tiba engkau menjadi satu, seperti sudut ketiga dari segitiga. Untuk sesaat yang dua hilang dan engkau menjadi satu. Ini lebih baik daripada pertemuan persegi karena setidaknya untuk satu momen ada penyatuan. Penyatuan itu yang memberikan kesehatan, vitalitas. Engkau merasa hidup dan muda kembali.

Tapi yang ketiga adalah yang terbaik dan yang ketiga adalah pertemuan tantra: engkau menjadi lingkaran. Tidak ada sudut, dan pertemuan ini bukan untuk momen. Pertemuan ini benar-benar tidak sesaat, tidak ada waktu di dalamnya. Dan ini bisa terjadi hanya jika engkau tidak mencari ejakulasi. Jika engkau mencari ejakulasi, maka itu akan menjadi pertemuan segitiga - karena saat ada ejakulasi titik pertemuan itu hilang.

Tetap dengan awalnya; jangan bergerak ke akhir. Bagaimana untuk tetap di awal? Banyak hal yang harus diingat. Pertama, jangan menganggap hubungan seks sebagai jalan untuk pergi ke manapun. Jangan menganggapnya sebagai sarana: sex itu adalah tujuan itu sendiri. Tidak ada akhir untuk itu; sex bukan sarana. Kedua, jangan memikirkan masa depan; tetap berada pada saat ini. Dan jika engkau tidak dapat tetap berada pada saat ini pada bagian awal dari hubungan seks, maka engkau tidak akan pernah tetap di saat ini - karena sifat alami dari hubungan seks itu adalah seperti dirimu dilemparkan ke saat ini.

Tetap di saat ini. Nikmati pertemuan dua tubuh, dua jiwa, dan bergabung dengan satu sama lainnya, melebur kedalam satu sama lainnya. Lupakan bahwa engkau akan pergi kemana pun. Tetap pada saat tidak pergi kemana pun, dan mencairlah. Kehangatan, cinta, yang ada harus membuat situasi untuk dua orang agar mencair ke satu sama lain. Itu sebabnya, jika tidak ada cinta, hubungan seks adalah tindakan terburu-buru. Engkau memanfaatkan pihak lain; pihak lain hanya sarana. Dan pihak lain menggunakan dirimu. Engkau mengeksploitasi satu sama lainnya, tidak menyatu ke dalam satu sama lainnya. Dengan cinta engkau dapat menyatu. Penyatuan di awal ini akan memberikan banyak wawasan baru.

Jika engkau tidak terburu-buru untuk menyelesaikan aktivitas seks, aktivitas itu, seiring dengan berjalannya waktu, menjadi kurang dan kurang seksual dan menjadi lebih dan lebih spiritual. Organ seks juga melebur ke dalam satu sama lain. Sesuatu yang mendalam, penyatuan dalam keheningan terjadi antara dua energi tubuh, dan kemudian engkau dapat tetap bersama selama berjam-jam. Kebersamaan ini bergerak lebih dalam dan lebih lagi seiring berjalannya waktu. Tapi jangan berpikir. Tetap dengan momen yang sangat mendalam dari penyatuan. Ini menjadi ekstase (kebahagiaan tertinggi), samadhi, kesadaran kosmis. Dan jika engkau dapat mengetahui hal ini, jika engkau dapat merasakan dan menyadari hal ini, pikiran seksualmu akan menjadi non-seksual. Sebuah BRAHMACHARYA, SELIBAT yang sangat dalam, dapat dicapai. Selibat dapat dicapai melalui penyatuan itu!

Hal ini terlihat paradoks karena kita telah selalu berpikir dalam hal bahwa jika seseorang harus tetap selibat dia harus tidak melihat lawan jenis, ia tidak boleh bertemu lawan jenis. Dia harus menghindari, melarikan diri. Sebuah selibat yang sangat palsu yang akan terjadi kemudian: pikiran terus berpikir tentang lawan jenis. Dan semakin engkau melarikan diri dari yang lain, semakin engkau harus memikirkannya, karena ini adalah dasar, kebutuhan yang mendalam.

Tantra mengatakan jangan mencoba untuk melarikan diri; tidak ada jalan keluar yang mungkin. Sebaliknya, gunakan alam itu sendiri untuk melampaui. Jangan melawan: menerima alam dalam rangka untuk mengatasi hal itu. Jika penyatuan dengan kekasihmu berkepanjangan tanpa akhir dalam pikiran, maka engkau hanya tetap berada di awal. Gairah adalah energi. Engkau dapat kehilangan itu; engkau dapat pergi ke puncaknya. Maka energi itu hilang dan depresi akan mengikuti, kelemahan akan mengikuti. Engkau mungkin menganggapnya sebagai relaksasi, tetapi itu negatif.

Tantra memberikan dimensi dari relaksasi yang lebih tinggi yang positif. Kedua pasangan melebur ke dalam satu sama lain memberikan energi vital kepada satu sama lain. Mereka menjadi lingkaran, dan energi mereka mulai bergerak dalam lingkaran. Mereka memberikan kehidupan kepada satu sama lain, memperbaharui kehidupan. Tidak ada energi yang hilang. Sebaliknya, lebih banyak energi yang diperoleh karena melalui kontak dengan lawan jenis setiap sel mu tertantang, bergairah. Dan jika engkau dapat menyatu dalam gairah tersebut tanpa mengarah ke puncak, jika engkau dapat tetap di awal tanpa menjadi panas, hanya tetap hangat, kemudian kedua "kehangatan" akan bertemu dan engkau dapat memperpanjang tindakan untuk waktu yang sangat lama. Tanpa ejakulasi, tanpa membuang energi keluar, itu menjadi meditasi, dan melalui itu engkau menjadi utuh. Melalui itu kepribadian ganda tidak lagi terpecah:

keterbagian/keterpecahan/keterbelahan dijembatani.

Semua neurosis adalah "keterpisahan/keterbagian." Jika engkau dijembatani lagi, engkau menjadi seperti anak-anak lagi - yang polos. Dan setelah engkau tahu kepolosan ini engkau dapat berperilaku dalam masyarakat sesuai yang dibutuhkan. Tapi sekarang perilaku ini hanya sebuah drama, sebuah akting. Engkau tidak terlibat di dalamnya. Ini adalah suatu kebutuhan, sehingga engkau melakukannya. Tapi engkau tidak berada di dalamnya; engkau hanya bertindak.

Engkau akan harus menggunakan wajah yang palsu karena engkau hidup di dunia yang palsu; jika tidak dunia akan menghancurkan dan membunuhmu. Kita telah membunuh banyak wajah sejati. Kita menyalibkan Yesus karena ia mulai bertingkah seperti manusia sejati. Masyarakat yang palsu tidak akan mentolerir itu. Kita meracuni Socrates karena ia mulai bertingkah seperti manusia sejati. Berperilaku sesuai yang dikehendaki masyarakat; jangan menciptakan masalah yang tidak perlu untuk diri sendiri dan orang lain. Tapi begitu engkau mengetahui yang sejati dan keutuhan itu, masyarakat yang palsu tidak dapat mengendalikanmu untuk menjadi neurotik; tidak bisa membuatmu gila.

"DI AWAL PENYATUAN SEKSUAL TERUS FOKUS PADA API DI AWAL, DAN TERUS LANJUTKAN BEGITU, HINDARI BARA DI AKHIR."

JIKA ejakulasi ada, energi akan hilang. Maka tidak ada lagi api. Engkau hanya akan melepaskan energi tanpa mendapatkan apa-apa.

Sutra kedua:

KETIKA BERADA DI DALAM PELUKAN API INI, SEMUA INDERA MU AKAN TERGUNCANG BAGAIK DEDAUNAN, MASUKI GUNCANGAN INI.

Ketika di pelukan tersebut, dalam penyatuan yang mendalam tersebut dengan sang kekasih atau yang tercinta, inderamu terguncang bagaikan dedaunan, masuki getaran ini. Kita bahkan telah menjadi takut: saat bercinta engkau tidak mengizinkan tubuhmu untuk bergerak lebih jauh, karena jika tubuhmu diijinkan melakukan banyak gerakan aktivitas seks akan menyebar di seluruh tubuhmu. Engkau dapat mengontrol ketika itu tetap lokal di pusat seks. Pikiran bisa tetap dalam kontrol. Ketika itu menyebar di seluruh tubuhmu, engkau tidak bisa mengendalikannya. Engkau mungkin mulai gemetar, engkau dapat mulai berteriak, dan engkau tidak akan dapat mengendalikan tubuhmu setelah tubuh mengambil alih.

Kita menekan gerakan. Khususnya, di seluruh dunia, kita menekan semua gerakan, semua gerakan bagi wanita. Mereka tetap seperti mayat. Engkau melakukan sesuatu untuk mereka; mereka tidak melakukan apa-apa untukmu. Mereka adalah hanya mitra yang pasif. Mengapa ini terjadi? Mengapa di seluruh dunia pria melakukan hal ini menindas perempuan sedemikian rupa? Ada rasa takut - karena sekali tubuh wanita dikuasai, akan sangat sulit bagi seorang pria untuk memuaskan dirinya: karena seorang wanita dapat mengalami orgasme berantai; seorang pria tidak bisa memilikinya. Seorang pria dapat memiliki satu orgasme; seorang wanita dapat mengalami orgasme berantai. Ada kasus multiple orgasme yang dilaporkan. Setiap wanita dapat memiliki setidaknya tiga orgasme dalam satu rantai, tetapi pria hanya dapat memiliki satu. Dan dengan orgasme pria, wanita terangsang dan siap untuk orgasme lebih yang lanjut. Maka sulit. Lalu bagaimana mengaturnya?

Dia membutuhkan pria lain segera, dan seks berkelompok adalah tabu. Di seluruh dunia kita telah menciptakan masyarakat monogami. Kita tampaknya merasa bahwa lebih baik untuk menekan wanita. Jadi, sungguh, 80-90 persen wanita tidak pernah tahu apa itu orgasme. Mereka bisa melahirkan anak-anak; itu adalah hal lain. Mereka dapat memuaskan pria itu; yang juga hal lain. Tetapi mereka sendiri tidak pernah puas. Jadi jika engkau melihat kepahitan pada wanita di seluruh dunia - kesedihan, kepahitan, frustrasi - itu adalah wajar. Kebutuhan dasar mereka tidak terpenuhi.

Bergetar itu indah karena ketika engkau bergoyang pada aktivitas seks energi mulai mengalir di seluruh tubuh, energi bergetar seluruh tubuh. Kemudian setiap sel tubuh terlibat. Setiap sel menjadi hidup karena setiap sel adalah sel seks.

Ketika engkau lahir, dua sel seksual bertemu dan keberadaanmu diciptakan, tubuhmu diciptakan, kedua sel seksual tersebut ada di mana-mana di dalam tubuhmu. Mereka telah dikalikan dan dikalikan dan dikalikan, tapi unit dasarmu tetaplah sel seks. Jika engkau menggetarkan seluruh tubuhmu, seks menjadi bukan hanya pertemuanmu dengan kekasihmu. Dalam tubuhmu juga, setiap sel adalah pertemuan dengan sel yang berlawanan. Getaran ini menunjukkan hal itu. Getaran dan guncangan ini akan terlihat seperti hewan, tetapi manusia adalah hewan dan tidak ada yang salah dalam hal itu.

Sutra kedua ini mengatakan, **KETIKA BERADA DI DALAM PELUKAN API INI, SEMUA INDERA MU AKAN TERGUNCANG BAGAIKAN DEDAUNAN ...**" Angin besar bertiup dan pohon bergetar. Bahkan akar bergetar, setiap daun bergetar. Jadilah seperti pohon. Angin yang besar bertiup, dan seks ADALAH angin besar - energi yang besar bertiup melalui dirimu. Bergoyang! Bergetar! Ijinkan setiap sel tubuhmu untuk menari, dan ini

harus untuk kedua pasangan. Kekasihmu juga menari, setiap sel bergetar. Hanya dengan begitu kemudian engkau berdua bisa bertemu, dan kemudian pertemuan itu bukan mental. Ini adalah pertemuan bio-energimu.

Masuki guncangan/getaran ini, dan saat bergetar jangan tetap menyendiri. Jangan menjadi penonton, karena pikiran adalah penonton. Jangan berdiri menyendiri! Jadilah goyangan, menjadi goyangan. Melupakan semuanya dan menjadi guncangan/goyangan. Ini tidak berarti bahwa tubuhmu yang berguncang: itu adalah ENKKAU, seluruh keberadaanmu. Engkau menjadi guncangan dan getaran itu sendiri. Maka tidak ada dua tubuh, dua pikiran. Pada awalnya, ada dua energi bergetar, dan pada akhirnya hanya ada satu lingkaran - bukan dua.

Apa yang akan terjadi dalam lingkaran ini? Satu, engkau akan menjadi bagian dari kekuatan eksistensial - bukan pikiran masyarakat, tetapi kekuatan eksistensial. Engkau akan menjadi bagian dari seluruh kosmos, seluruh alam semesta. Dalam getaran itu engkau akan menjadi bagian dari seluruh kosmos. Momen saat itu adalah penciptaan besar. Engkau menguap tidak lagi sebagai tubuh padat. Engkau telah menjadi cair - yang mengalir ke satu sama lain. Pikiran menjadi hilang, keterpisahan lenyap. Engkau memiliki kesatuan.

Ini adalah Advaita, ini adalah non-dualitas. Dan jika engkau tidak dapat merasakan non-dualitas ini, maka semua filsafat non-dualitas tidak berguna. Mereka hanya kata-kata. Setelah engkau tahu saat eksistensial non-dual ini, maka hanya setelahnya engkau dapat memahami Upanishad. Maka hanya setelahnya engkau dapat memahami para mistik - apa yang mereka bicarakan ketika mereka berbicara dari kesatuan Kosmik, sebuah keutuhan. Maka engkau tidak terpisah dari dunia, tidak asing bagi hal itu. Kemudian keberadaan menjadi rumahmu. Dan dengan perasaan bahwa "Sekarang aku berada di rumah," semua kekhawatiran hilang. Maka tidak ada penderitaan, tidak ada pergulatan, tidak ada pertentangan. Ini adalah apa yang Lao Tzu sebut dengan Tao, apa yang Shankara sebut Advaita. Engkau dapat memilih kata-kata mu sendiri untuk itu, tetapi melalui cinta yang mendalam yang merangkul lebih mudah untuk merasakannya. Tapi jadilah hidup, berguncang, bergetar dan menjadi getaran itu sendiri.

Sutra Ketiga :

“BAHKAN MENINGAT PENYATUAN, TANPA DEKAPAN, ADALAH TRANSFORMASI.”

Setelah engkau mengetahui ini, bahkan pasangan tidak diperlukan. Engkau dapat hanya

dengan mengingatnya dan masuk ke dalamnya. Tapi pertama-tama engkau harus memiliki perasaan itu. Jika engkau tahu rasanya, engkau dapat masuk ke dalamnya tanpa pasangan. Ini agak sulit, tetapi dapat terjadi. Dan kecuali itu terjadi, engkau akan tetap tergantung, ketergantungan tercipta. Untuk begitu banyak alasan hal itu terjadi. Jika engkau memiliki perasaan itu, jika engkau tahu saat ketika engkau tidak ada di sana, tetapi hanya energi yang bergetar yang telah menjadi satu dan ada lingkaran dengan pasangan, pada saat itu tidak ada pasangan. Pada saat itu hanya ada dirimu, dan untuk pasanganmu engkau tidak ada: hanya ada dia. Penyatuan yang berpusat di dalam dirimu; pasangan tidak ada lagi disana. Dan lebih mudah bagi wanita untuk memiliki perasaan ini karena mereka selalu bercinta dengan mata terpejam.

Selama teknik ini, adalah baik jika engkau menutup matamu. Maka hanya perasaan batin akan lingkaran itu, hanya perasaan batin akan penyatuan, ada di sana. Kemudian hanya mengingatnya. Tutup matamu; berbaring seolah-olah engkau dengan pasanganmu. Hanya mengingat dan mulai merasakan itu. Tubuhmu akan mulai berguncang dan bergetar. Izinkan itu! Lupakan sepenuhnya bahwa sang kekasih tidak ada. Bergerak seolah-olah sang kekasih hadir. Hanya di awal "seolah-olah" itu. Setelah engkau tahu, maka itu bukan "seolah-olah", maka sang kekasih ada.

Bergerak seolah-olah engkau akan benar-benar bercinta. Lakukan apapun yang akan engkau lakukan dengan pasanganmu. Berteriak, bergerak, bergoyang. Segera saja lingkaran itu akan berada di sana, dan lingkaran ini ajaib. Segera engkau akan merasa bahwa lingkaran itu dibuat, tapi sekarang lingkaran ini tidak diciptakan dengan seorang pria dan wanita. Jika engkau seorang pria, maka seluruh alam semesta telah menjadi wanita; jika engkau seorang wanita, maka seluruh alam semesta telah menjadi pria. Sekarang engkau berada dalam penyatuan yang mendalam dengan keberadaan itu sendiri, dan pintunya, pihak lain (kekasihmu, pasanganmu), tidak lagi ada.

Pasanganmu hanya pintu. Saat bercinta dengan seorang wanita, engkau benar-benar bercinta dengan keberadaan itu sendiri. Wanita itu hanya pintu, pria itu hanya pintu. Pasanganmu hanya pintu untuk semesta, tetapi engkau terburu-buru sehingga engkau tidak pernah merasakannya. Jika engkau tetap dalam penyatuan, dalam pelukan mendalam bersama selama berjam-jam, engkau akan melupakan pasanganmu dan pasanganmu hanya akan menjadi perpanjangan dari keseluruhan semesta. Setelah teknik ini diketahui engkau dapat menggunakannya sendiri, dan ketika engkau dapat menggunakannya sendiri itu memberikan dirimu kebebasan baru - kebebasan dari pihak lain.

Itu benar-benar terjadi bahwa seluruh keberadaan menjadi pihak lain (pasanganmu) - yang tercinta, kekasih mu - dan kemudian teknik ini dapat digunakan terus menerus, dan kita dapat tetap dalam penyatuan yang teta dengan keberadaan. Dan kemudian engkau dapat melakukannya di dimensi lain juga. Berjalan di pagi hari, engkau dapat melakukannya. Maka engkau berada dalam penyatuan dengan udara, dengan matahari terbit dan bintang-bintang dan pohon-pohon. Menatap bintang-bintang di malam hari, engkau bisa melakukannya. Melihat bulan, engkau dapat melakukannya. Engkau dapat dalam hubungan seks dengan seluruh alam semesta setelah engkau tahu bagaimana hal itu terjadi.

Tapi adalah baik untuk memulai dengan manusia karena manusia adalah yang terdekat denganmu - bagian terdekat dari alam semesta. Tapi manusia dapat dilepas. Engkau dapat membuat lompatan dan melupakan pintu sepenuhnya - "BAHKAN MENINGAT PENYATUAN, TRANSFORMASI" - dan engkau AKAN diubah, di-transformasi-kan, engkau akan menjadi baru.

Tantra menggunakan seks sebagai kendaraan. Sex adalah energi; dapat digunakan sebagai kendaraan. Sex dapat mengubahmu, dan dapat memberikan kondisi transendental. Tapi seperti kita telah menggunakan seks, terlihat sulit bagi kita - karena kita menggunakannya dalam cara yang sangat salah, dan cara yang salah itu tidak alami. Bahkan hewan lebih baik dari kita: mereka menggunakannya dengan cara alami. Cara kita sesat. Pikiran manusia terus menerus dihajar dengan pemikiran bahwa seks adalah dosa telah menciptakan penghalang jauh di dalammu. Engkau tidak pernah membiarkan dirimu secara total melepaskan. Sesuatu selalu berdiri mengutuk, bahkan untuk generasi baru. Mereka mungkin mengatakan mereka tidak dibebani, terobsesi, bahwa seks tidak tabu bagi mereka, tetapi engkau tidak dapat membersihkan bawah sadar mu dengan semudah itu. Ini telah dibangun selama berabad-abad; masa lalu seluruh umat manusia ada disana. Jadi, sementara engkau mungkin tidak mengutuknya sebagai dosa secara sadar, pikiran bawah sadar tetap ada dan terus mengutuknya. Engkau tidak pernah benar-benar di dalamnya. Selalu ada sesuatu yang tersisa. Bagian yang disisakan itu menciptakan keterbagian, keterpecahan.

Tantra mengatakan bergerak secara total di dalamnya. Lupakan diri sendiri, peradabanmu, agamamu, budayamu, ideologimu. Lupakan semuanya. Hanya bergerak dalam seks: bergerak di dalamnya secara total; jangan menyisakan apa-apa. Menjadi benar-benar tanpa-pemikiran. Hanya kemudian kesadaran dapat terjadi bahwa engkau telah menyatu dengan seseorang. Dan perasaan akan kesatuan ini kemudian dapat dilepaskan dari pasangan dan dapat digunakan dengan seluruh alam semesta. Engkau

dapat berada dalam hubungan seks dengan pohon, dengan bulan, dengan apa pun. Setelah, engkau tahu cara membuat lingkaran ini, lingkaran itu dapat diciptakan dengan apa pun – atau bahkan tanpa apa pun.

Engkau dapat membuat lingkaran ini dalam dirimu karena pria adalah keduanya yaitu pria dan wanita, dan wanita adalah keduanya yaitu wanita dan pria. Engkau adalah keduanya karena engkau diciptakan oleh keduanya, engkau diciptakan oleh pria dan wanita, sehingga setengah dari dirimu tetap yang lainnya. Engkau dapat melupakan sepenuhnya, dan lingkaran dapat dibuat di dalam dirimu. Setelah lingkaran dibuat dalam dirimu - laki-laki mu bertemu dengan wanita mu, wanita dalam batin bertemu dengan pria dalam batin - Engkau berada dalam dirimu sendiri yang berpelukan. Dan hanya jika lingkaran ini diciptakan selibat (brahmacharya) yang sesungguhnya dapat dicapai. Jika tidak semua selibat hanyalah penyimpangan, dan kemudian keselibatan itu menciptakan masalah mereka sendiri. Ketika lingkaran ini diciptakan di dalam, engkau dibebaskan.

Ini adalah apa yang tantra katakan: "Seks adalah belunggu terdalam, namun dapat digunakan sebagai kendaraan untuk kebebasan tertinggi." Tantra mengatakan racun dapat digunakan sebagai obat, tapi kebijaksanaan diperlukan. Jadi jangan mengutuk apa pun. Sebaliknya, menggunakannya. Dan jangan melawan apa pun. Cari tahu cara bagaimana hal itu dapat digunakan dan diubah. Tantra adalah, penerimaan total pada kehidupan. Ini adalah satu-satunya pendekatan dari jenisnya. Di seluruh dunia, di semua abad yang telah berlalu, tantra adalah unik. Ia mengatakan jangan membuang apapun dan jangan melawan apapun dan jangan menciptakan pertentangan, karena pertentangan apapun akan merusak dirimu sendiri.

Semua agama menentang seks, takut kepadanya, karena sex adalah suatu energi yang besar. Setelah engkau berada di dalamnya engkau tidak ada lagi, dan kemudian arus ini akan membawa engkau ke manapun. Itulah mengapa ada rasa takut. Jadi ciptakan penghalang di mana engkau dan arus menjadi dua, dan jangan biarkan energi vital ini memiliki kuasa apapun atas dirimu: jadilah penguasa, jadilah tuan atas energi sex itu.

Hanya tantra mengatakan bahwa penguasaan ini akan menjadi palsu, sakit, patologis, karena engkau tidak bisa benar-benar dibagi dengan arus ini. Engkau adalah itu! Jadi semua pembagian akan palsu, ngawur, dan pada dasarnya, tidak ada pembagian yang dimungkinkan karena engkau adalah arus itu - bagian dari itu, hanya gelombang di dalamnya. Engkau bisa menjadi beku dan engkau dapat memisahkan diri dari arus ini, tapi kebekuan itu akan mati. Dan ke-manusia-an menjadi mati. Tidak ada yang benar-benar hidup; engkau hanya sesuatu yang memiliki berat yang mati mengambang di

sungai. Mencair!

Tantra mengatakan coba untuk mencair. Jangan menjadi seperti gunung es: mencair dan menjadi satu dengan sungai. Menyatu dengan sungai, rasakan kesatuan dengan sungai, bergabung di sungai, sadari dan akan ada transformasi. Akan ada transformasi. Transformasi tidak melalui konflik dan pertentangan; transformasi yang melalui kesadaran. Ketiga teknik ini sangat sangat ilmiah, tetapi kemudian seks menjadi sesuatu yang lain dari apa yang engkau ketahui. Maka itu bukan pelampiasan sesaat; maka itu jangan membuang energi keluar. Maka tidak ada akhir untuk sex itu. Ia menjadi lingkaran meditasi.

Beberapa teknik lagi yang masih terkait:

BERADALAH DALAM SUKACITA MELIHAT TEMAN YANG LAMA TAK DIJUMPAI, HIDUPLAH DALAM KEGEMBIRAAN INI.

Masuki kegembiraan ini dan menyatu dengannya - kegembiraan apapun, kebahagiaan apapun. Ini hanyalah sebuah contoh: "Pada kegembiraan melihat teman yang lama tak bertemu ..." Tiba-tiba engkau melihat teman yang belum engkau lihat selama berhari-hari atau bertahun-tahun. Sebuah sukacita tiba-tiba mencengkerammu. Tapi perhatianmu akan berada di temanmu, bukan pada sukacitamu. Maka engkau kehilangan sesuatu, dan sukacita ini hanya akan sesaat. Perhatianmu difokuskan pada temanmu: engkau akan mulai berbicara, mengingat hal-hal, dan engkau akan kehilangan sukacita dan sukacita ini akan pergi.

Ketika engkau melihat seorang teman dan tiba-tiba merasakan sukacita yang timbul di dalam hatimu, berkonsentrasi pada sukacita ini. Rasakan dan menjadi itu, dan bertemu teman ketika sedang sadar dan penuh dengan sukacitamu. Biarkan teman hanya ada di pinggiran, di luar, dan engkau tetap terpusat di perasaanmu akan kebahagiaan itu.

Hal ini dapat dilakukan dalam banyak situasi lainnya. Matahari terbit, dan tiba-tiba engkau merasakan sesuatu yang meningkat di dalam dirimu. Kemudian lupakan matahari; biarkan matahari tetap di luar, di pinggir. Engkau akan terpusatkan dalam perasaanmu sendiri dari meningkatnya energi. Pada saat engkau melihat perasaan itu, ia akan menyebar. Suka cinta ini akan menjadi seluruh tubuhmu, seluruh dirimu. Dan jangan hanya menjadi pengamat dari suka cita itu; bergabunglah ke dalamnya. Ada sangat sedikit momen-momen ketika engkau merasa gembira, bahagia, penuh suka cita, tetapi engkau terus melewatkan momen-momen karena engkau menjadi berpusat pada obyek.

Setiap kali ada sukacita, engkau merasa bahwa itu datang dari luar. Engkau telah bertemu dengan seorang teman: tentu saja, tampak bahwa sukacita yang datang dari temanmu, dari melihat dia. Itu bukan kasus aktual. Sukacita selalu dalam diri mu. Teman itu baru saja menjadi situasi pendukung. Teman telah membantunya untuk keluar, telah membantumu untuk melihat bahwa itu ada. Dan ini bukan hanya dengan sukacita, tetapi dengan segala sesuatu: kemarahan, kesedihan, dengan penderitaan, dengan kebahagiaan, dengan segala sesuatu, begitu. Orang lain hanya situasi di mana hal-hal yang tersembunyi di dalam dirimu di ekspresikan. Mereka bukan penyebab; mereka tidak menyebabkan sesuatu dalam dirimu. Apapun yang terjadi, itu terjadi PADAMU. Semua itu selalu ada disana; hanya pertemuan dengan teman ini yang telah menjadi situasi di mana apa pun yang tersembunyi menjadi keluar di tempat terbuka - dikeluarkan. Dari sumber-sumber tersembunyi itu telah menjadi jelas, nyata. Setiap kali ini terjadi tetaplah terpusat di perasaan batin, dan kemudian engkau akan memiliki sikap yang berbeda tentang segala sesuatu di dalam hidup.

Bahkan dengan emosi negatif, lakukan hal ini. Ketika engkau marah, jangan berpusat pada orang yang telah menimbulkan hal itu. Biarkan dia berada di pinggiran. Engkau hanya menjadi kemarahan. Rasakan amarah dalam totalitasnya; mungkin hal itu untuk terjadi di dalam. Jangan merasionalisasi; jangan mengatakan bahwa orang ini telah menciptakannya. Jangan menghukum orang itu. Dia baru saja menjadi situasi atau penyebab. Dan merasa bersyukur kepadanya bahwa ia telah membantu sesuatu yang tersembunyi untuk terbuka dan keluar. Dia telah memukulmu di suatu tempat, dan luka itu ada tersembunyi disana. Sekarang engkau tahu itu, sehingga itu menjadi luka.

Dengan negatif atau positif, dengan semua emosi, gunakan ini, dan akan ada perubahan besar di dalam dirimu. Jika emosi itu negatif, engkau akan dibebaskan dari hal itu dengan menyadari bahwa itu ada di dalam dirimu. Jika emosi positif, engkau akan menjadi emosi itu sendiri. Jika itu adalah kegembiraan, engkau akan menjadi kegembiraan. Jika itu adalah kemarahan, kemarahan itu akan menguap.

Dan ini adalah perbedaan antara emosi negatif dan positif: jika engkau menyadari emosi tertentu, dan dengan engkau menyadarinya emosi itu menjadi menguap dan lenyap, itu adalah negatif. Jika dengan engkau menyadari emosi tertentu engkau kemudian menjadi emosi itu, jika emosi kemudian menyebar dan menjadi dirimu, itu adalah positif. Kesadaran bekerja secara berbeda dalam kedua kasus. Jika itu adalah emosi beracun, engkau dibebaskan dari emosi beracun itu melalui kesadaran. Jika itu adalah emosi yang baik, bahagia, gembira, engkau menjadi satu dengan itu. Kesadaran memperdalamnya.

Jadi bagiku ini adalah kriteria: jika ada yang diperdalam oleh kesadaranmu, itu adalah sesuatu yang baik. Jika ada sesuatu yang hancurkan melalui kesadaran, itu adalah sesuatu yang buruk. Yang tidak bisa tetap berada dalam kesadaran itu adalah dosa dan yang tumbuh dalam kesadaran adalah kebajikan. Kebajikan dan dosa bukan merupakan konsep sosial, keduanya adalah realisasi batin.

Gunakan kesadaranmu. Hal ini sama seperti jika ada kegelapan dan engkau membawa cahaya: kegelapan tidak akan ada lagi di sana. Hanya dengan membawa cahaya ke dalamnya, kegelapan tidak lagi ada di sana, karena, sebenarnya, ia tidak ada. Keggelapan adalah negatif, hanya ketiadaan cahaya. Tapi banyak hal yang ada akan menjadi nyata. Hanya dengan membawa cahaya, rak ini, buku-buku ini, dinding ini, tidak akan hilang. Dalam kegelapan mereka tidak nyata; engkau tidak bisa melihat mereka. Jika engkau membawa cahaya ke dalam, kegelapan tidak akan ada lagi di sana, tapi yang nyata yang akan terungkap. Melalui kesadaran semua yang negatif seperti kegelapan akan menguap- kebencian, kemarahan, kesedihan, kekerasan. Kemudian cinta, sukacita, ekstase, akan, untuk pertama kalinya, menjadi terungkapkan kepadamu. Jadi, "BERADALAH DALAM SUKACITA MELIHAT TEMAN YANG LAMA TAK DIJUMPAI, HIDUPLAH DALAM KEGEMBIRAAN INI.

Teknik Kelima

"KETIKA MAKAN ATAU MINUM, JADILAH RASA MAKANAN ATAU MINUMAN, DAN JADILAH TERPENUHI."

Kita terus saja makan; kita tidak bisa hidup tanpa mereka. Tapi memakannya mereka dengan sangat tak berkesadaran, secara otomatis, seperti robot. Jika cita rasa itu tidak hidup, engkau hanyalah mengisi. Lakukan dengan lambat, dan sadari cita rasanya. Dan hanya ketika engkau melakukannya dengan lambat engkau dapat menyadarinya. Jangan hanya menelannya. Rasakan rasa-rasa itu dengan tidak terburu-buru dan jadilah rasa itu. Ketika engkau merasakan manisnya, jadilah rasa manis itu. Dan kemudian itu dapat dirasakan di seluruh tubuh - bukan hanya di mulut, bukan hanya di lidah, rasa manis itu bisa dirasakan di seluruh tubuh! Suatu rasa manis tertentu - atau apa pun - menyebar bagaikan riak air ke seluruh tubuhmu. Apapun yang engkau makan, rasakan dan jadilah rasa itu.

Ini adalah bagaimana tantra justru tampak terlihat berkebalikan dari tradisi-tradisi yang lain. Pengikut Jainisme mengatakan, "Tidak ada rasa - ASWAD." Mahatma Gandhi membuatnya sebagai aturan di ashram-nya - "ASWAD: jangan merasakan apa-apa. Makan, tapi jangan merasa; lupakan rasa. Makan adalah suatu keharusan, tetapi lakukan

dengan cara mekanis. Rasa adalah keinginan, jadi jangan merasakan. "Tantra mengatakan rasakan itu sebanyak mungkin; jadilah lebih sensitif, jadilah lebih hidup. Dan tidak hanya menjadi peka - tapi jadilah rasa itu, menyatu dengan sang rasa, sang cita rasa.

Dengan ASWAD, dengan tanpa rasa, indramu akan dimatikan. Indera-inderamu akan menjadi kurang dan kurang peka. Dan dengan kurangnya kepekaan, engkau tidak akan dapat merasakan tubuhmu, engkau tidak akan dapat merasakan perasaanmu. Maka engkau hanya akan tetap berpusat di kepala. Terpusat di kepala ini adalah perpecahan, keterbagian. Tantra mengatakan untuk tidak menciptakan pemisahan, tidak menciptakan keterbagian apapun dalam dirimu. Adalah indah untuk merasakan; me-rasa adalah indah untuk menjadi peka. Dan jika dirimu lebih sensitif engkau akan lebih hidup, dan jika engkau lebih hidup, maka kehidupan yang lebih akan memasuki batinmu. Engkau akan lebih terbuka.

Engkau dapat memakan makanan tanpa merasakannya; itu tidak sulit. Engkau dapat menyentuh seseorang tanpa menyentuhnya; itu tidak sulit. Kita sudah melakukan itu. Engkau berjabat tangan dengan seseorang tanpa menyentuh dia karena untuk menyentuh, engkau harus mendatangi tangan, engkau harus pindah ke tangan. Engkau harus menjadi jari-jarimu dan telapak tanganmu seolah-olah dirimu, jiwamu, telah datang ke tangan. Hanya dengan begitu engkau dapat menyentuh. Engkau dapat menyambut dan menggenggam tangan seseorang di tanganmu dan menariknya. Engkau dapat menarik; maka tangan yang mati ada disana. Itu terlihat seperti menyentuh, tetapi itu tidak menyentuh.

Kita tidak menyentuh! Kita takut untuk menyentuh seseorang karena secara simbolis sentuhan telah menjadi seksual. Engkau mungkin akan berdiri di tengah orang banyak, di trem, di gerbong kereta api, menyentuh banyak orang, tetapi engkau tidak menyentuh mereka dan mereka tidak menyentuhmu. Hanya tubuh yang ada disana melakukan kontak, tetapi engkau menarik dirimu. Dan engkau dapat merasakan perbedaan: jika engkau benar-benar menyentuh seseorang di keramaian, ia akan merasa tersinggung. Tubuhmu dapat menyentuh, tetapi engkau tidak harus bergerak di dalam tubuh itu. Engkau pasti tetap menyendiri - seolah-olah tidak di dalam tubuh, yang ada hanya seperti mayat yang menyentuh.

Ketidakepekaan ini buruk. Hal ini buruk karena engkau menutup dirimu pada kehidupan. Engkau begitu takut akan kematian, dan engkau sudah mati. Engkau tidak perlu benar-benar takut karena tidak ada orang yang akan mati; engkau sudah mati. Dan itulah

mengapa engkau takut - karena engkau belum hidup. Engkau telah kehilangan kehidupan dan kematian akan datang.

Seseorang yang "hidup" tidak akan takut mati karena ia hidup. Ketika engkau benar-benar hidup maka tidak ada ketakutana akan kematian disana. Engkau bahkan dapat hidup dalam kematian. Ketika kematian datang, engkau akan sangat peka terhadap hal itu sehingga engkau akan menikmatinya. Kematian akan menjadi pengalaman yang hebat. Jika engkau hidup engkau bahkan hidup dalam kematian, dan kemudian kematian tidak lagi ada. Jika engkau bahkan bisa hidup dalam kematian, jika engkau bahkan bisa menjadi peka terhadap tubuh matimu seperti seolah engkau menarik diri ke pusat dan menguap lenyap, jika engkau bahkan dapat hidup seperti ini, maka engkau telah menjadi abadi.

“KETIKA MAKAN ATAU MINUM, JADILAH RASA MAKANAN ATAU MINUMAN, DAN JADILAH TERPENUHI.” Ketika meminum air, rasakan kesejukannya. Tutup matamu, minum perlahan-lahan, rasakan itu. Rasakan kesejukannya dan rasakan bahwa engkau telah menjadi kesejukan itu, karena kesejukan sedang ditransfer ke dirimu dari air; kesejukan ini menjadi bagian dari tubuhmu. Mulutmu menyentuh, lidahmu menyentuh, dan kesejukan ditransfer. Biarkan kesejukan itu terjadi ke seluruh tubuhmu. Ijinkan kesejukan beriak untuk menyebar ke seluruh tubuhmu, dan engkau akan merasakan kesejukan di seluruh tubuhmu. Dengan cara ini kepekaanmu dapat tumbuh, dan engkau bisa menjadi lebih hidup dan lebih terpenuhi.

Kita frustrasi, merasa kosong, kosong, dan kita terus berbicara bahwa hidup itu kosong. Tapi kita adalah alasan mengapa itu kosong. Kita tidak mengisinya dan kita tidak mengizinkan apa pun untuk mengisinya. Kita memiliki baju besi di sekitar kita - baju besi pertahanan. Kita takut untuk menjadi rapuh, jadi kita terus menutup diri dan bertahan terhadap segala sesuatu. Dan kemudian kita menjadi kuburan - benda mati.

Tantra mengatakan jadilah hidup, dan lebih hidup, karena kehidupan adalah Tuhan. Tidak ada Tuhan selain kehidupan ini. Jadilah lebih hidup, dan engkau akan menjadi lebih ilahi. Jadilah benar-benar hidup, sehingga tidak ada lagi kematian bagimu.